

令和6年5月分 学校給食予定献立表 (中学校)

今月の食育目標： 朝食の大切さを知ろう



はしは、毎日持って帰って、きれいに洗いましょ。次の日も、忘れずに持ってきてましょ！



四倉学校給食共同調理場

日曜	献立名	体の組織をつくる食品	体の調子を整える食品	エネルギーになる食品	たんぱく質	脂質	食塩相当量	
☆☆行事食 端午の節句「こどもの日献立」☆☆ 5月5日の、「端午の節句(こどもの日)」にちなんで献立です。端午の節句は子どもの健やかな成長を願う日本ならではの行事です。								
1	水 ごはん 牛乳(乳) かつおカツ(麦)・ワインソースかけ わかたけみそ汁 かみかみメニュー かしわもち	牛乳(乳) わかめ 豆腐 みそ 大豆 かつお 小豆	玉ねぎ にんじん たけのこ さやえんどう しょうが	ごはん 小麦粉(麦) でん粉 砂糖 パン粉(麦) 米油 米粉	806 kcal	30.0 g	21.0 g	2.3 g
2	木 麦ごはん 牛乳(乳) コーン焼売(麦) 春雨のさっぱり和え マーボー豆腐 給食初登場！地元の豆腐屋さんの出来立て豆腐で作ります♪	牛乳(乳) 豚肉 豆腐 みそ 大豆 たら	にんじん 干しいたけ 長ねぎ こねぎ にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ もやし とうもろこし	ごはん 大麦 米油 砂糖 でん粉 ごま油 春雨 小麦粉(麦) ラード パン粉(麦)	806 kcal	34.8 g	23.8 g	2.5 g
ゴールデンウィーク								
7	火 ポークカレーライス(乳,麦) 牛乳(乳)・コーヒー 枝豆とコーンのソテー かみかみメニュー	牛乳(乳) 豚肉 チーズ(乳) スキムミルク(乳) ベーコン	玉ねぎ にんじん グリーンピース トマト にんにく とうもろこし 枝豆	ごはん ジャがいも ルー(麦) 米油 砂糖	841 kcal	28.8 g	22.9 g	2.9 g
8	水 ごはん 牛乳(乳) いわしの揚げ浸し かみかみメニュー 豚汁 チーズ(乳) オレンジ	牛乳(乳) 豚肉 豆腐 みそ いわし チーズ(乳)	こんにゃく 玉ねぎ にんじん 大根 長ねぎ しょうが オレンジ	ごはん じゃがいも でん粉 米油 砂糖	783 kcal	33.3 g	21.7 g	2.4 g
9	木 ごはん 牛乳(乳) 揚げ出し豆腐(麦)・野菜あんかけ 肉じゃが	牛乳(乳) 豚肉 豆腐 とり肉	玉ねぎ にんじん こんにゃく グリンピース ピーマン 干しいたけ	ごはん ジャがいも 砂糖 小麦粉(麦) 米油 でん粉	789 kcal	30.6 g	20.5 g	2.6 g
☆☆☆朝ごはんモデル献立①☆☆☆今日は朝ごはんをイメージした献立です。具だくさんのスープは、野菜のおかず(副菜)にもなります。忙しい朝には、具だくさんのスープがおすすです♪								
10	金 食パン(乳,麦) ふくしまりんごジャム 牛乳(乳) オムレツ(卵)・いわきトマトソースかけ ツナともやしのソテー 春雨と野菜のスープ	牛乳(乳) 豚肉 マグロオイルフレーク 卵(卵) とり肉	いわきのトマトを たっぷり使うニャ! 玉ねぎ にんじん キャベツ ほうれん草 もやし 小松菜 トマト りんご	パン(乳,麦) 春雨 砂糖 でん粉 米油	749 kcal	32.3 g	24.0 g	3.0 g
13	月 ごはん 牛乳(乳) 豚みそカツ(麦) ブロッコリーのおかか和え いわきなめこと野菜のみそ汁	和食献立 牛乳(乳) 豆腐 みそ 笹かまぼこ かつおぶし 豚肉	にんじん こんにゃく 玉ねぎ 小松菜 なめこ ブロッコリー もやし	ごはん じゃがいも パン粉(麦) 米油	801 kcal	28.8 g	24.6 g	2.1 g
☆☆☆朝ごはんモデル献立②☆☆☆今日は朝ごはんをイメージした献立です。主食+主菜+副菜+汁物がそろった朝ごはんを食べると体や脳が目覚め、元気に勉強や運動に取り組むことができますよ！								
14	火 ごはん 牛乳(乳) さばの昆布しょう油焼き ひじきの油いため キャベツのみそ汁 かみかみメニュー	和食献立 牛乳(乳) 油揚げ 豆腐 みそ ひじき とり肉 大豆 さば	キャベツ 玉ねぎ えのきたけ ほうれん草 にんじん さやいんげん	ごはん 砂糖 米油 水あめ	783 kcal	32.8 g	28.6 g	2.6 g
15	水 たけのこごはん<減量ごはん> 牛乳(乳) にんじんメンチカツ(麦) かみかみメニュー 呉汁 具をごはんによく混ぜてから、よそいましょ。	牛乳(乳) 豚肉 油揚げ 豆腐 大豆 みそ とり肉	玉ねぎ にんじん 長ねぎ たけのこ かんぴょう さやえんどう	ごはん ジャがいも 砂糖 小麦粉(麦) でん粉 パン粉(麦) 米油	806 kcal	35.2 g	24.8 g	2.7 g
16	木 しょう油ラーメン<中華ソフトめん(麦)+しょう油味スープ> 牛乳(乳) かみかみメニュー 野菜春巻き(麦) オレンジ	牛乳(乳) 豚肉 なんと 大豆	玉ねぎ 長ねぎ にんじん ほうれん草 しょうが にんにく キャベツ 干しいたけ オレンジ	中華ソフトめん(麦) 米油 粉あめ 小麦粉(麦) でん粉 春雨 砂糖 ラード 米粉 大豆油	818 kcal	30.2 g	26.3 g	3.1 g
17	金 ねじりパン(乳,麦) 牛乳(乳) アスパラガスのソテー かみかみメニュー かぼちゃポタージュ(乳,麦) いちごとみかんのゼリー	牛乳(乳) とり肉 チーズ(乳) スキムミルク(乳) ベーコン 寒天	玉ねぎ かぼちゃ パセリ グリーンアスパラガス とうもろこし いちご みかん オレンジ	パン(乳,麦) 米油 ルー(乳,麦) でん粉 水あめ	808 kcal	31.9 g	24.2 g	2.7 g



日 曜	献立名	体の組織をつくる食品	体の調子を整える食品	エネルギーになる食品	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
20 月	ごはん 牛乳(乳) とり肉の甘酢かけ かみかみメニュー みそけんちん汁 オレンジ 小魚大豆	牛乳(乳) 豆腐 みそ とり肉 かたくちいわし 青のり 大豆	にんじん 長ねぎ ごぼう 大根 こんにゃく パプリカ ピーマン 玉ねぎ オレンジ	ごはん ジャがいも 米油 でん粉 砂糖 ごま	829 kcal	31.8 g	25.0 g	2.5 g
21 火	ごはん 牛乳(乳) 和食献立 鮭のみそマヨネーズ焼き 小松菜ののりごま和え じゃがいもといわきこねぎのみそ汁	牛乳(乳) 豆腐 油揚げ みそ のり さけ	玉ねぎ こねぎ いわき市小川町で作っているこねぎを使います! 小松菜 にんじん もやし 長ねぎ	ごはん ジャがいも 砂糖 ごま ノンエッグマヨネーズ 米粉	759 kcal	35.1 g	21.6 g	2.5 g
22 水	麦ごはん 牛乳(乳) かみかみメニュー かみかみビビンバ 切り干し大根が入った「かみかみビビンバ」です。ごはんのせて食べましょう! 揚げぎょうざ(麦) 中華コーンスープ	牛乳(乳) 豚肉 鶏肉 とうもろこし こねぎ しょうが にんにく ぜんまい 切り干し大根 もやし 小松菜 キャベツ なら	玉ねぎ にんじん とうもろこし こねぎ しょうが にんにく ぜんまい 切り干し大根 もやし 小松菜 キャベツ なら	ごはん 大麦 ジャがいも 春雨 コーンスターチ でん粉 米油 砂糖 ごま ごま油 小麦粉(麦) ラード	802 kcal	42.5 g	22.2 g	2.8 g
【ひとしおラボ開発減塩レシピ】いわき市の「ひとしおラボ」では、減塩を皆さんに広める事業に取り組んでいます。塩こうじにお肉を漬け込むことで食材の旨味を引き出してくれるため、おいしく減塩ができます。								
23 木	ツナごはん<減量ごはん> 牛乳(乳) かぼちゃと豆のコロッケ(麦) 具をごはんに混ぜてから、よそいましょう。 野菜もしっかり塩こうじスープ	牛乳(乳) とり肉 大豆 マグロオイルフレーク いんげん豆	いわき とうもろこし キャベツ 玉ねぎ にんじん しめじ ひとしお えのきたけ かぼちゃ	ごはん 米こうじ 砂糖 小麦粉(麦) パン粉(麦) 米油	795 kcal	27.7 g	26.6 g	2.4 g
24 金	コッパン(乳麦) マーシャルビーンズ(乳) 牛乳(乳) ハンバーグ・てりやきソースかけ かみかみメニュー いわきトマトのミネストローネ(麦) グレープゼリー	牛乳(乳) とり肉 白いんげん豆 大豆 豚肉 スキムミルク(乳)	にんにく にんじん セロリ 玉ねぎ トマト 枝豆 ぶどう	パン(乳麦) 米油 ジャがいも マカロニ(麦) でん粉 砂糖 ラード 水あめ ココア	858 kcal	32.5 g	31.0 g	2.7 g
27 月	ごはん 牛乳(乳) かみかみメニュー ささみフライ(麦)・バックソース きんぴらごぼう ほうれん草のみそ汁 和食献立	牛乳(乳) 豆腐 油揚げ みそ とり肉 さつま揚げ 大豆	ほうれん草 玉ねぎ ごぼう にんじん さやいんげん	ごはん ジャがいも 米油 砂糖 小麦粉(麦) でん粉 パン粉(麦)	827 kcal	33.2 g	24.8 g	2.6 g
28 火	ごはん お米と野菜のふりかけ 牛乳(乳) 青じそつくね(麦) じゃがいもと大根のそぼろ煮	牛乳(乳) とり肉 絹厚揚げ さつま揚げ 大豆 ひじき 昆布	大根 玉ねぎ にんじん さやいんげん 青じそ かぼちゃ トマト ほうれん草	ごはん ジャがいも 米油 砂糖 でん粉 小麦粉(麦) パン粉(麦) 精白米 水あめ	786 kcal	31.0 g	20.7 g	2.4 g
29 水	ごはん 牛乳(乳) かみかみメニュー ブロッコリーとウィンナーのソテー 米粉のビーンズシチュー オレンジ	牛乳(乳) 大豆 豚肉 ウィンナー	にんじん 玉ねぎ マッシュルーム りんご にんにく パセリ トマト とうもろこし ブロッコリー オレンジ	ごはん ジャがいも 米粉ルウ 米油	808 kcal	27.4 g	22.8 g	2.5 g
30 木	山菜うどん<ソフトめん(麦)+山菜かけ汁> 牛乳(乳) ちくわの磯辺揚げ(麦) はちみつレモンゼリー	牛乳(乳) とり肉 油揚げ ちくわ(麦) 青のり	玉ねぎ にんじん ほうれん草 わらび ぜんまい きくらげ なめこ レモン	ソフトめん(麦) でん粉 米油 水あめ はちみつ	778 kcal	33.2 g	15.7 g	2.9 g
☆☆☆福島県の郷土料理:「みそかんぶら」☆☆☆ 「かんぶら」とはじゃがいものことです。新じゃがいもと一緒に収穫される小さいもをむだなく食べる料理として作られました。								
31 金	ごはん 牛乳(乳) いわしの土佐煮 みそかんぶら 和食献立 すまし汁	牛乳(乳) とり肉 豆腐 みそ いわし かつお節	にんじん えのきたけ みつば ほうれん草 枝豆	ごはん ジャがいも 米油 砂糖 コーンスターチ	759 kcal	32.5 g	22.0 g	2.9 g
給食回数: 21回 エネルギー: 800kcal たんぱく質: 32.2g 脂質: 23.6g カルシウム: 420mg 食塩相当量: 2.6g								

◆アレルギー物質を含む献立・食品の場合には、名称の後ろに()で表記しています。 卵…(卵) 牛乳…(乳) 小麦…(麦) えび…(え) かに…(か)

- ◆給食センターでは、原材料にそば・落花生・くるみを含む食品は使用していませんが、製造工場に混入する可能性があります。
- ◆給食の食材は、安全を確認しながら使用しています。そのため、献立内容や産地を変更する場合があります。
- ◆減量ごはん・パンは、通常のごはん・パンより原料の精白米および小麦粉が10g少なくなっています。
- ◆いわき市のホームページで、過去の献立表や給食レシピを掲載していますので、ぜひご覧ください。



栄養士

朝ごはんは1日を元気に過ごす源です。「早寝・早起・朝ごはん」のリズムを身につけ、毎日を元気に過ごしましょう。

*** 今月の地場産物 (予定) ***

福島県産: グリーンアスパラガス・ほうれん草・もやし・りんご
いわき市産: ごはん・春キャベツ・トマト・なめこ・こねぎ